

令和6年度

10月分よていこんだてひょう



○みんなのお昼ポテト館○

《家庭配布用》

(小学校)

TEL:349-0588

日	曜	きゅうしょく おしのがっこう う・がくねん	おしらせ	こんだてめい		しょうするおもなしょくざい			えいようか	
				しゅしょく	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火			ココアパン	やきぐりコロッケ パンネのクリームソーテ コンソメジュリエンヌ	ウインナー ベーコン	たまねぎ えのきたけ しめじ にんじん だいこん キャベツ	パン ココア じゃがいも くり さつまいも パンこ こむぎこ だいずあがら パンネ オリーブオイル なまクリーム	657	20.8
2	水			利府町産米の ごはん	レンズまめいりマーボーどうふ はるさめサラダ オレンジ	どうふ ぶたにく レンズまめ みそ ハム	にんじん たけのこ しいたけ にら ねぎ もやし きゅうり オレンジ	★ごはん ごまあがら さとう でんぶん はるさめ ごま	604	24.0
3	木			こめこ きなこパン	みそにこみうどん たけのこしゅうまい (2こ) ブロッコリーのおかかあえ	きなこ とりにく あがらあげ みそ たらすりみ かつおぶし	だいこん にんじん はくさい ごぼう しいたけ ねぎ たけのこ ブロッコリー キャベツ	パン こめこ うどん こむぎこ パンこ でんぶん	590	28.5
4	金	二小	はしを 上手に 使う日	利府町産米の ごはん	いわしのうめに なまあげのみそに ゆばいりすましじる	いわし かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ ゆば とうふ なたと	うめ にんじん たけのこ にら えのきたけ みつば	★ごはん さとう こめあがら でんぶん はるさめ	633	26.8
7	月			利府町産米の ごはん	はんぺんチーズフライ ごまドレラーメンサラダ キムチスープ	はんぺん チーズ とりにく ぶたにく どうふ みそ こんぶ	きゅうり もやし コーン にんじん はくさい たけのこ えのきたけ こまつな だいこん にら ねぎ	★ごはん パンこ だいずあがら ちゅうかめん ごまあがら ごま ドレッシング こめあがら さとう	670	24.2
8	火			バターロール パン	ミートボール (2こ) ウインナーときのこのアヒージョふう ふわふわたまごとチーズのスープ	とりにく ウインナー ベーコン チーズ たまご	たまねぎ エリンギ にんじん しめじ	パン じゃがいも オリーブオイル パンこ	613	24.7
9	水			利府町産米の ごはん	さんまのかばやきふう きりぼしだいこんのごもくに 仙台ふういもにじる	さんま さつまいも ぶたにく どうふ みそ	だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん しめじ はくさい ねぎ	★ごはん でんぶん だいずあがら さとう こめあがら さといも	647	24.5
10	木	国の愛護 読書の秋！ おはなし きょうしょく	目の 愛護デー こんだて	せわり コッパパン	ソースやきそば あつやきたまご ブルーベリーいりヨーグルトあえ	たまご ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ しいたけ ピーマン バイン りんご ブルーベリー	パン さとう ちゅうかめん ナタデココ なまクリーム こめあがら	643	25.8
11	金			利府町産米の ごはん	チンジャオロースー ひとくちやきいも (2こ) ワンタンスープ	ぶたにく とりにく	ピーマン パプリカ たけのこ しいたけ にんじん はくさい ねぎ	★ごはん ごまあがら さとう でんぶん ワンタン さつまいも だいずあがら	610	22.2
14	月		スポーツの日							
15	火	菅小3年生		ソフトパン	とりにくのパーベキューソース カラフルサラダ ポテトかんのポターージュ	とりにく ベーコン いんげんまめ チーズ	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン パプリカ かぼちゃ	パン さとう はちみつ ドレッシング さつまいも じゃがいも バター シチュールウ なまクリーム	652	30.8
16	水		小学校給食なし							
17	木			ミルクパン	オムレツのデミソース ポテトサラダ ラビオリスープ	たまご ツナ ぶたにく ベーコン	たまねぎ きゅうり にんじん だいこん	パン さとう じゃがいも マヨネーズ パンこ こむぎこ オリーブオイル	694	25.1
18	金		食育の日 こんだて	利府町産米の ごはん	とふこぶたブルコギ ちゅうかふうたまごスープ マスカットゼリー	ぶたにく ベーコン たまご どうふ	★利府なし たまねぎ にんじん はくさい しめじ にら しいたけ こまつな マスカット	★ごはん ごま さとう ごまあがら でんぶん ゼリー	619	25.2
21	月		振替休業日							
22	火	菅小4年生		バターロール パン	とりにくとまめのトマトに あきのポトフ ヨーグルト	とりにく だいず ウインナー ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ えだまめ トマト だいこん にんじん はくさい しめじ	パン オリーブオイル さとう じゃがいも さつまいも	597	29.8
23	水		みやぎ 水産の日	利府町産米の ごはん	まぐろメンチカツ 利府わかめとささかまのあえもの せんべいじる	まぐろ ★わかめ ささかまぼこ なたと とりにく こおりどうふ	たまねぎ きゅうり にんじん コーン だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	★ごはん パンこ こむぎこ だいずあがら ドレッシング せんべい	622	24.4
24	木	菅小5年生		こめこ フォカッチャ	スパゲティナポリタン ウインナー (2ほん) ほうれんそういりサラダ	ベーコン ウインナー ツナ	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム グリンピース ほうれんそう キャベツ コーン きゅうり	パン こめこ スパゲティ オリーブオイル ドレッシング	623	27.1
25	金		読書の秋！ おはなし きょうしょく	利府町産米の ごはん	ポークカレー げんきサラダ りんご	ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ グリンピース にんじん きゅうり コーン キャベツ りんご	★ごはん じゃがいも こめあがら カレールウ ドレッシング	669	21.9
28	月			利府町産米の ごはん	ポテトかんのてづくりからあげ ごぼうサラダ しゅんやさいのみそしる	とりにく ツナ どうふ みそ	ごぼう にんじん なめこ はくさい ねぎ	★ごはん でんぶん こめこ だいずあがら マヨネーズ ごま さつまいも	680	27.5
29	火		少し早めの ハロウィン こんだて	ソフトパン	ハンバーグきのこソース キャベツサラダ パンプキンポターージュ ミニオレンジゼリー	とりにく ぶたにく	かぼちゃ えのきたけ しめじ キャベツ コーン きゅうり たまねぎ オレンジ	パン こめあがら さとう でんぶん じゃがいも バター シチュールウ なまクリーム ゼリー ドレッシング	628	24.9
30	水			利府町産米の ごはん	さばのしおこうじやき ぶたにくとやさいのみそいため おじゃがもちじる	さば ぶたにく みそ あがらあげ	キャベツ たけのこ パプリカ たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ ごぼう こんにゃく ねぎ	★ごはん こめあがら さとう でんぶん じゃがいも	605	27.7
31	木	菅小 1～3年生	読書の秋！ おはなし きょうしょく	こめこパン	ほうれんそうとハムのグラタン はなやさいサラダ かぶいりトマトスープ	ハム いんげんまめ チーズ ウインナー	しめじ たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん トマト かぶ	パン こめこ マカロニ さとう じゃがいも バター こめあがら シチュールウ ドレッシング	651	26.6

月平均栄養価

エネルギー：635cal

たんぱく質：25.6g

脂質：22.1g

塩分：2.5g

都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

★「はし」は、まいにちわすれずに持てきましよう★

10月の給食目標「バランスよく食事をしよう」

みんながそろえば
栄養満点！



普段の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは成長期に欠か
せない栄養素です。給食以外の食事においても積極的にとるよう心がけましょう。

はしを上手に使う日

箸の持ち方を意識して食べる「はしを上手に使う日献
立」を毎月実施しています。今回は、煮魚を上手に「さいて
食べましょう。

今月の地場産品

利府町の給食センターでは、農協さんや漁協さんと連携し、
毎月、地場産品を取り入れた給食を実施しています。今月は
利府町産の「米・わかめ・梨」を使用する予定です。
献立表では★印をつけてお知らせしています。
食材の都合により、産地が変更になることがあります。

食育の日献立

利府町では「毎月19日は食育の日」にちなみ、季節の食材
や行事に合わせた「食育の日献立」を実施しています。今回は
「ごはんがすすむ献立」です。お楽しみに！

おはなし給食

読書の秋に合わせ、絵本に出てくる料理を給食で再現しま
す！25日は「サラダでげんき」よりげんきサラダが、31日は「こ
まださんのグラタン」よりほうれん草とハムのグラタンが登場し
ます。学校の図書室で見つからない場合は、リフノスの図書館
で探してみましょう！おはなし給食は来月も続きます。

保護者の
皆様へ

利府町公式Youtubeチャンネルでは、ポテト館の給食ができるまでの動画を公開しています。ぜひ、ご視聴ください。

食物アレルギー等の健康上の理由により牛乳停止をご希望されるお子様に、代替飲料の麦茶を提供しています。(別途申請が必要です)
予定献立表に記載されている食材名は、使用する主な食材名です。アレルギー表示ではありませんので、ご注意ください。
予定献立表は、給食センターのホームページにも掲載しています。

